

## PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK CBT DENGAN *PASSIVE VS ACTIVE MUSIC THERAPY* UNTUK MEREDUKSI *ACADEMIC ANXIETY*

Dominikus David Biondi Situmorang<sup>1</sup>, Mulawarman<sup>2</sup>, Mungin Eddy Wibowo<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Prodi Bimbingan dan Konseling, Universitas Katolik Atma Jaya, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Bimbingan dan Konseling, Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

E-mail: david.biondi@atmajaya.ac.id

**ABSTRAK**, Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pelaksanaan layanan konseling kelompok pendekatan *cognitive behavior therapy* (CBT) dengan teknik *passive music therapy* dan *active music therapy* dalam mereduksi *academic anxiety* mahasiswa BK Unika Atma Jaya penyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan *repeated measures* (*pretest*, *posttest*, dan *follow-up*). Konseling kelompok dilaksanakan selama 5 pertemuan (masing-masing 100 menit), dan *follow-up* dilakukan setelah 2 minggu diberikan *treatment*. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 14 mahasiswa yang dibagi menjadi dua kelompok. Pemilihan subyek menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu didasarkan pada kriteria *academic anxiety* yang diperoleh dari *academic anxiety scale* ( $r_{xy} = 0.536-0.823$ , koefisien  $\alpha = 0.963$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat *pretest vs posttest*, konseling kelompok pendekatan CBT dengan *passive music therapy* (MD=47,000) lebih efektif untuk mereduksi *academic anxiety* dibandingkan dengan *active music therapy* (MD=42,000). Pada *pretest vs follow-up*, *active music therapy* (MD=45,714) lebih efektif untuk mereduksi *academic anxiety* dibandingkan dengan *passive music therapy* (MD=40,857). Selanjutnya pada *posttest vs follow-up*, *active music therapy* (MD=3,714) lebih efektif untuk mereduksi *academic anxiety* dibandingkan dengan *passive music therapy* yang mengalami kenaikan *academic anxiety* (MD=-6,143) setelah dua minggu diberikan *treatment*. Teknik *Passive* dan *Active Music Therapy* yang diintegrasikan dalam konseling kelompok pendekatan CBT tidak hanya dapat mengatasi masalah individu, tetapi juga dapat membantu individu menganalisis pikiran dan perilaku mereka sendiri, melalui aktivitas mendengarkan musik secara pasif dan memainkan musik secara aktif.

**Kata kunci:** *konseling kelompok, cognitive behavior therapy, passive music therapy, active music therapy, academic anxiety*

## THE COMPARISON OF CBT COUNSELING WITH *PASSIVE VS ACTIVE MUSIC THERAPY* TO REDUCE *ACADEMIC ANXIETY*

**ABSTRACT**, The purpose of this research is to know the effectiveness of counseling group implementation of *cognitive behavior therapy* (CBT) approach with *passive music therapy* and *active music therapy* technique in reducing *academic anxiety* student of BK Unika Atma Jaya as the undergraduate thesis compilers. This study used a quasi-experimental design with *repeated measures* (*pretest*, *posttest*, and *follow-up*). Group counseling was conducted for 5 meetings (@ 100 minutes), and *follow-up* was performed after 2 weeks of treatment. Research subjects used in this study are 14 students divided into two groups. Subject selection using *purposive sampling* technique that is based on *academic anxiety* criteria obtained from *academic anxiety scale* ( $r_{xy} = 0.536-0.823$ , coefficient  $\alpha = 0.963$ ). The results showed that during *pretest vs. posttest*, CBT group counseling with *passive music therapy* (MD = 47,000) was more effective for reducing *academic anxiety* compared to *active music therapy* (MD = 42,000). In *pretest vs follow-up*, *active music therapy* (MD = 45,714) was more effective for reducing *academic anxiety* compared with *passive music therapy* (MD = 40,857). Furthermore, *posttest vs. follow-up*, *active music therapy* (MD = 3,714) was more effective for reducing *academic anxiety* compared with *passive music therapy* with an increased *academic anxiety* (MD = -6,143) after two weeks of treatment. *Passive and Active Music Therapy* techniques that are integrated into CBT group counseling approach not only can solve individual problems but also can help individuals analyze their own thoughts and behaviors, through passively listening to music and playing music actively.

**Keywords:** *group counseling, cognitive behavior therapy, passive music therapy, active music therapy, academic anxiety*

## PENDAHULUAN

Dewasa ini, skripsi merupakan tugas akhir yang mengakibatkan kecemasan yang tinggi bagi sebagian besar mahasiswa di Indonesia (Situmorang, 2017a, 2017b, 2018). Rasa cemas terhadap skripsi seperti ini merupakan bentuk *academic anxiety* di tingkat perguruan tinggi (Ottens, 1991). Banyak di antara mahasiswa yang masih belum memiliki kecakapan menulis yang mumpuni,

serta tidak adanya ketertarikan terhadap penelitian. Lebih lanjut, rendahnya motivasi berprestasi dan kreativitas mahasiswa dalam upaya penyelesaian tugas akhir ini, merupakan beberapa prediktor yang dapat menjadi sorotan (Situmorang, 2016). Jika hal ini terus dibiarkan, maka akan mengakibatkan gejala-gejala negatif dalam aspek fisik maupun psikis yang dapat menghambat mahasiswa dalam proses studi mereka. Sebagian besar

mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* terhadap skripsi ini akan cenderung melakukan hal-hal negatif yang dapat merugikan dirinya sendiri, terutama melakukan hal-hal yang non-produktif sehingga cenderung menjadi procrastinator (Situmorang, 2017b, 2018).

Mengenai hal tersebut, dirasa cukup penting untuk melakukan sebuah layanan intervensi yang bersifat *preventive* untuk mencegah fenomena ini di bagian hulu, dan melakukan layanan intervensi yang bersifat *curative* untuk mengobati mereka yang telah mengalami *academic anxiety* ini di bagian hilir (Situmorang, 2017a). Para konselor pendidikan di perguruan tinggi diharapkan untuk selalu bersikap pro-aktif dalam mencegah maupun mengobati para mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* terhadap skripsi ini. Selain itu juga, para konselor pendidikan diharapkan dapat melakukan sebuah layanan intervensi konseling yang lebih efektif dan optimal dalam menanggulangi permasalahan ini. Salah satu layanan intervensi konseling modern yang ditawarkan oleh *integrative approach* adalah melalui musik (Capuzzi & Gross, 2011; Sharf, 2015; White & Davis, 2011).

Penggunaan musik dalam konseling dapat meningkatkan produksi keempat hormon positif yang ada di dalam tubuh manusia, yaitu endorphin, dopamin, serotonin, dan oksitosin. Fungsi dari keempat hormon positif tersebut dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks, mereduksi kecemasan atau stres, meningkatkan kebahagiaan, meningkatkan kecerdasan, dan meningkatkan rasa percaya diri (Mucci & Mucci, 2002; Djohan, 2006).

Pemberian musik sebagai salah satu teknik dalam layanan intervensi untuk membantu mahasiswa dalam mereduksi *academic anxiety* akan jauh lebih efektif dibandingkan dengan layanan intervensi konseling konvensional yang selama ini dilakukan oleh konselor pendidikan, karena dengan musik mahasiswa dapat mereduksi kecemasannya terhadap skripsi dan meningkatkan rasa percaya dirinya dalam menyelesaikan skripsi.

Sejak tahun 1992, Gladding (2016) memperkenalkan penggunaan musik dalam konseling. Musik digunakan sebagai media untuk menenangkan, dan membantu konseli untuk merasa nyaman, sehingga proses konseling menjadi lebih efektif. Penggunaan musik dalam proses konseling dikenal sebagai *music therapy*. Capuzzi & Gross (2011) dan Sharf (2015), mengkaji bahwa *music therapy* sebagai salah satu bentuk intervensi terapi ekspresif/seni kreatif dalam pendekatan konseling integrative (*integrative approach*), yang dapat diterapkan dalam proses konseling.

Gladding (2016) menyarankan bahwa dalam proses konseling yang modern diharapkan para konselor dapat mengintegrasikan terapi seni dalam proses bantuan terhadap konseli. Salah satu terapi seni yang dapat menembus batas-batas budaya ialah melalui musik. Siapapun menyukai musik, tanpa memandang usia, gender, suku, agama, ras, latar belakang pendidikan, dan lainnya (Djohan, 2006).

Dalam penerapannya, *music therapy* dibagi menjadi dua, yaitu *passive music therapy* dan *active music therapy* (Wigram, Pedersen, & Bonde, 2002). *Passive music therapy* adalah pemberian terapi musik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk mendengarkan sebuah instrumen tertentu secara seksama. Sementara, *active music therapy* adalah proses pemberian terapi musik yang dilakukan dengan cara mengajak konseli untuk memainkan sebuah instrumen, bernyanyi, maupun menciptakan lagu. Kedua teknik terapi musik ini dapat dilakukan melalui konseling individual maupun kelompok.

Dalam ranah bimbingan dan konseling, konseling kelompok adalah proses interpersonal yang dipimpin oleh konselor yang terlatih secara profesional dan dilaksanakan dengan individu-individu yang sedang menghadapi problem-problem perkembangan khusus. Hal itu berfokus pada pikiran, perasaan, sikap, nilai, tujuan tingkah laku dan tujuan individu dan grup secara keseluruhan (Gibson & Mitchell, 2011; Wibowo, 2005).

Wigram, Pedersen, & Bonde (2002) mengatakan bahwa perkembangan *music therapy* di dunia dewasa ini dalam praktiknya banyak berpusat pada teori Behavior, yang secara spesifik lebih mengarah pada *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). Penelitian mutakhir mengenai *music therapy* yang berpusat pada teori CBT dalam pelaksanaan konseling telah banyak dilakukan, yaitu di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Baker, Gleadhill, & Dingle (2007), Fredenburg & Silverman (2014), Rogers et al. (2007), Situmorang (2018), Vargas (2015), Zhang et al. (2017).

Berdasarkan teori *Music Therapy based on Cognitive Behavior Therapy* (Wigram, Pedersen, & Bonde 2002), seorang mahasiswa yang mengalami *academic anxiety* disebabkan oleh adanya karena adanya distorsi kognitif atau pikiran-pikiran negatif terkait ketidakberdayaan atau ketidakmampuannya dalam hal akademik. Distorsi kognitif terbentuk dari core belief yang telah menetap yaitu merupakan keyakinan paling dasar tentang diri, adanya keyakinan tidak mampu secara akademik dan keyakinan tidak berdaya, keyakinan-keyakinan ini terbentuk berdasarkan pengalaman atau peristiwa yang dialami oleh individu. Sehingga ketika individu mengalami masalah terkait *academic anxiety*, maka hal yang perlu untuk dilakukan adalah dengan membantu individu menstruktur kembali pikiran-pikiran negatif yang dimiliki menuju pikiran-pikiran yang lebih adaptif.

Dengan menggunakan teknik *passive music therapy* dan *active music therapy* yang berpusat pada CBT ini, diharapkan dapat membantu mereka menyadari pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan hal tersebut, kemudian mengevaluasi pikirannya, dan selanjutnya mereka bereksplorasi alternatif untuk mengubah pikiran negatif tentang dirinya dan lingkungannya melalui aktivitas mendengarkan musik secara reseptif/pasif dengan *guided imagery* dan aktivitas musik secara aktif melalui menciptakan lagu (*composing*), improvisasi, dan re-

*creating music*. Hal lain yang tidak kalah pentingnya dari pemberian *music therapy* ini ialah untuk membantu konseli meningkatkan produksi 4 hormon positif yang dimiliki oleh setiap individu, yaitu endorphin, dopamin, serotonin, dan oksitosin (Mucci & Mucci, 2002) yang berperan sebagai pemicu kebahagiaan yang diharapkan. Fungsi dari keempat hormon positif tersebut dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks, sehingga dapat mereduksi kecemasan atau stres yang dialami oleh individu.

Kenyataan di Indonesia, penerapan dan penelitian terapi musik dalam praktik konseling masih jarang ditemukan. Penelitian mengenai pengaruh musik sebagai media terapi terhadap stres akademik mahasiswa pernah dilakukan oleh Rosanty (2014). Dari hasil penelitian tersebut, musik dapat digunakan sebagai intervensi untuk menurunkan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Namun, penelitian ini hanya membuktikan penggunaan musik Mozart sebagai media penurunan stres akademik secara pasif, dan belum mengkaji tentang pemberian musik sebagai suatu teknik dari *integrative approach* yang dapat diintegrasikan ke dalam praktik konseling dengan pendekatan konvensional.

Berdasarkan hal tersebut, dirasa perlu untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai pemberian terapi musik dengan teknik *passive music therapy* dan *active music therapy* yang diintegrasikan dengan salah satu pendekatan konseling konvensional yaitu CBT, guna membuktikan efektivitasnya dalam mereduksi *academic anxiety* mahasiswa penyusun skripsi. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat perbedaan efektivitas konseling kelompok CBT dengan teknik *passive music therapy* dan *active music therapy* dalam mereduksi *academic anxiety* mahasiswa penyusun skripsi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan konseling kelompok CBT dengan teknik *passive music therapy* dan *active music therapy* sebagai variabel bebas atau tritmen, dan *academic anxiety* sebagai variabel terikat. Konseling kelompok CBT dengan teknik *passive music therapy* adalah layanan yang diberikan untuk membantu anggota kelompok yang menunjukkan *academic anxiety* terhadap skripsi, sehingga dapat membantu mereka untuk menyadari kecemasan yang dialami, kemudian mengevaluasi kecemasannya tersebut berdasarkan pengalaman masa lalunya yang tidak menyenangkan. Selanjutnya anggota kelompok diajak untuk berdamai dengan pengalaman masa lalunya tersebut, dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik melalui aktivitas mendengarkan musik secara reseptif/pasif dengan *guided imagery*. Sementara, konseling kelompok CBT dengan teknik *active music therapy* adalah layanan yang diberikan untuk membantu anggota kelompok yang menunjukkan *academic anxiety*, sehingga dapat membantu mereka untuk mampu menyadari pikiran-pikiran negatif yang

menyebabkan hal tersebut, kemudian mengevaluasi pikirannya, dan selanjutnya mereka bereksplorasi alternatif untuk mengubah pikiran negatif tentang dirinya dan lingkungannya melalui aktivitas musik secara aktif, yaitu menciptakan lagu (*composing*), improvisasi, dan *re-creating music*.

Selanjutnya, *academic anxiety* adalah suatu dorongan pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan dalam diri mahasiswa, sebagai akibat dari perasaan khawatir berkaitan dengan proses penyusunan skripsi. Di mana dalam kecemasan terdapat lima indikator, yaitu pola kecemasan yang menimbulkan aktivitas mental (*patterns of anxiety-engendering mental activity*), perhatian yang menunjukkan arah yang salah (*misdirected attention*), distres secara fisik (*physiological distress*), dan perilaku yang kurang tepat (*inappropriate behaviors*).

Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah mahasiswa BK Unika Atma Jaya yang memiliki *academic anxiety* yang sedang sampai dengan tinggi. Subyek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 14 mahasiswa. Pemilihan subyek ini menggunakan teknik *purposive sampling (non-random)*. Pemilihan subyek penelitian didasarkan pada kriteria inklusi dan berdasarkan *academic anxiety scale*. Subyek penelitian yang telah dipilih berdasarkan *academic anxiety scale*, hasilnya dijadikan sebagai *pretest*. *Pretest* ini dilakukan untuk mengetahui gambaran awal kondisi *academic anxiety* mahasiswa sebelum diberikan *treatment* dan kemudian untuk dibandingkan dengan *posttest* dan *follow-up*.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian adalah *academic anxiety scale* yang peneliti kembangkan dan mengacu pada teori *academic anxiety* menurut Ottens (1991). *Academic anxiety scale* terdiri dari 24 item. Pada alat ukur tersebut, peneliti melakukan melakukan proses validasi ahli (*expert judgement*) dan melakukan uji coba instrumen sebanyak dua kali. Hasil uji instrumen dinyatakan valid ( $r_{xy} = 0.536-0.823$ ) dengan koefisien *alpha* sebesar 0.963.

Metode yang digunakan ialah quasi-eksperimental dengan *repeated measures*. Penelitian ini menggunakan tiga kali pengukuran (*pretest, posttest, follow-up*). *Pretest* berupa pemberian instrumen pengumpulan data (*academic anxiety scale*) sebelum diberikan *treatment*. Sementara, *treatment* yang diberikan adalah konseling kelompok CBT dengan teknik *passive music therapy* dan *active music therapy* dilaksanakan sebanyak 5 pertemuan dalam kelompok yang berbeda, dengan frekuensi pertemuan satu kali dalam seminggu, dan durasi 100 menit setiap pertemuan. *Posttest* berupa pemberian instrumen pengumpulan data yang diberikan setelah *treatment*. Kemudian *follow-up* berupa pemberian kembali instrumen pengumpulan data setelah diberikan *treatment* dan dilaksanakan dua minggu setelah diberikan *posttest*.

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini ialah *one-way Analysis of variance (ANOVA) repeated*

measures dengan menggunakan bantuan program Microsoft Excel 2010 dan IBM SPSS for windows versi 23 Tujuan dari penggunaan teknik analisis ini ialah untuk menguji hipotesis guna mengetahui perbedaan efektivitas konseling kelompok CBT dengan teknik *passive music therapy* dan *active music therapy* berdasarkan data *pretest*, *posttest*, dan *follow-up*.

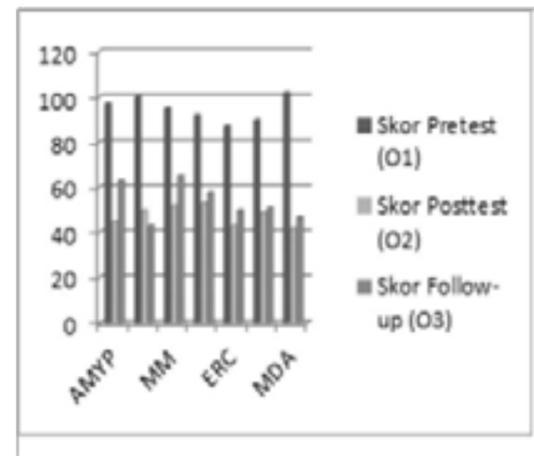
### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Konseling Kelompok CBT dengan *Passive Music Therapy*

Data yang terkumpul (*pretest*, *posttest*, *follow-up*) ditabulasikan sebelum dilakukan analisis (Tabel 1. dan Gambar 1.). Kondisi *academic anxiety* kelompok yang diberikan konseling kelompok CBT dengan *passive music therapy* sebelum mendapatkan *treatment* berada pada kondisi yang tinggi. Setelah mendapatkan *treatment*, tingkat *academic anxiety* mahasiswa menurun menjadi rendah, namun pada saat *follow-up* mengalami peningkatan sedikit *academic anxiety* kembali.

Tabel 1. Data Deskriptif Skor *Academic Anxiety*

No.	Mahasiswa	Pretest	Posttest	Follow-up
1.	AMYP	97	45	63
2.	RC	100	50	43
3.	MM	95	52	65
4.	FAO	92	53	58
5.	RRC	87	43	50
6.	TK	90	49	51
7.	MDA	102	42	47



Gambar 1. Grafik Academic Anxiety Mahasiswa Kelompok A

Berdasarkan hasil *pretest* rata-rata tingkat *academic*

*anxiety* mahasiswa termasuk dalam kriteria tinggi (M = 94.71, SD = 5.407). Setelah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *passive music therapy*, *academic anxiety* mahasiswa mengalami penurunan yang sangat drastis pada saat *posttest* (M = 47.71, SD = 4.386). Namun setelah dua minggu pemberian *treatment*, terjadi sedikit peningkatan pada *academic anxiety* mahasiswa saat *follow-up* (M = 53.86, SD = 8.295). Sehingga dari hasil analisis (Tabel 2.) menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *passive music therapy* efektif dalam mereduksi *academic anxiety* mahasiswa (F = 117.505, p < 0.01).

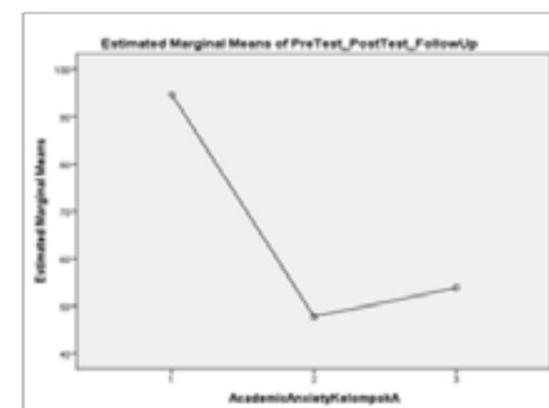
Tabel 2. Hasil *One-Way ANOVA Repeated Measures* Kelompok A

Parameter	Pretest	Posttest	Follow-up
Mean	94.71	47.71	53.86
Std. Deviation	5.407	4.386	8.295
F (2,12)	117.505		
p	<0,01		

Hasil analisis perbandingan (*pairwise*) juga menunjukkan besaran nilai perolehan pada pengukuran *academic anxiety* (Tabel 3. dan Gambar 2.). Besaran nilai penurunan *academic anxiety* dari efektivitas konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *passive music therapy* pada *pretest vs posttest* (MD = 47.000, SE = 2.795, p < 0.01). Kemudian, pada *pretest vs follow-up* (MD = 40.857, SE = 4.056, p < 0.01). Pada *posttest vs follow-up* (MD = -6.143, SE = 3.011, p > 0.01).

Tabel 3. Hasil *Pairwise Comparisons* Kelompok A

No	Perbandingan	MD	SE	p
1	Pretest vs Posttest	47.000	2.795	<0.01
2	Pretest vs Follow-up	40.857	4.056	<0.01
3	Posttest vs Follow-up	-6.143	3.011	>0.01



Gambar 2. Estimated Marginal Means Kelompok A

Berdasarkan hasil perolehan, maka dapat

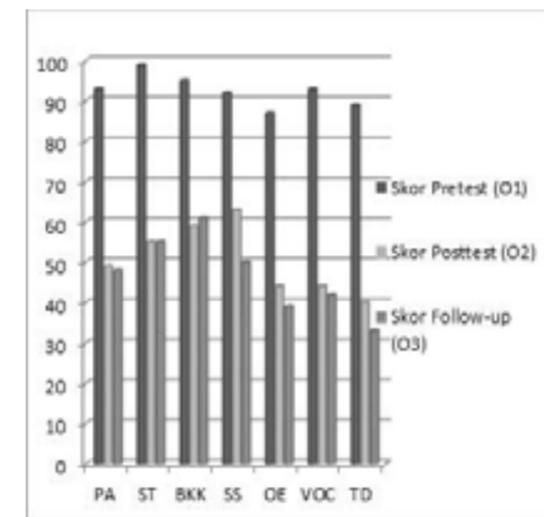
disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *passive music therapy* secara signifikan dapat mereduksi *academic anxiety* mahasiswa BK Unika Atma Jaya pada saat *pretest vs posttest* dan *pretest vs follow-up*, namun pada saat *posttest vs follow-up* terjadi sedikit peningkatan.

#### Konseling Kelompok CBT dengan *Active Music Therapy*

Data yang terkumpul (*pretest*, *posttest*, *follow-up*) ditabulasikan sebelum dilakukan analisis (Tabel 4. dan Gambar 3.). Kondisi *academic anxiety* kelompok yang diberikan konseling kelompok CBT dengan *active music therapy* sebelum mendapatkan *treatment* berada pada kondisi yang tinggi. Setelah mendapatkan *treatment*, tingkat *academic anxiety* mahasiswa menurun menjadi rendah, kemudian pada saat *follow-up* mengalami penurunan kembali pada *academic anxiety*.

Tabel 4. Data Deskriptif Skor *Academic Anxiety* Kelompok B

No.	Mahasiswa	Pretest	Posttest	Follow-up
1.	PA	93	49	48
2.	ST	99	55	55
3.	BKK	95	59	61
4.	SS	92	63	50
5.	OE	87	44	39
6.	VOC	93	44	42
7.	TD	89	40	33



Gambar 3. Grafik Academic Anxiety Mahasiswa Kelompok B

Berdasarkan hasil *pretest* rata-rata tingkat *academic anxiety* mahasiswa termasuk dalam kriteria tinggi (M = 92.57, SD = 3.910). Setelah diberikan *treatment* berupa konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *active music therapy*, *academic anxiety* mahasiswa

mengalami penurunan yang sangat drastis pada saat *posttest* (M = 50.57, SD = 8.619). Kemudian, setelah dua minggu pemberian *treatment*, terjadi penurunan kembali pada *academic anxiety* mahasiswa saat *follow-up* (M = 46.86, SD = 9.616). Sehingga dari hasil analisis (Tabel 5.) menunjukkan bahwa konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *passive music therapy* efektif dalam mereduksi *academic anxiety* mahasiswa (F = 213.495, p < 0.01).

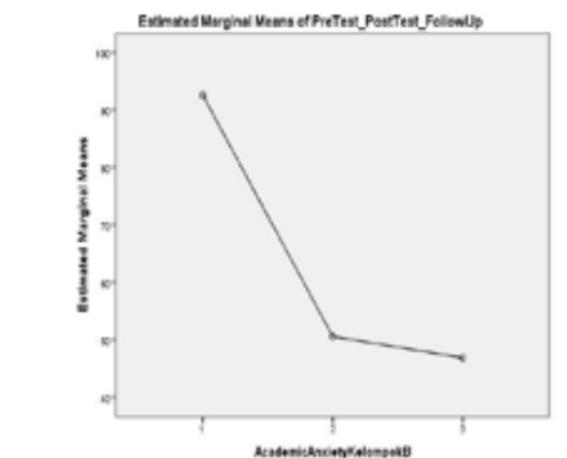
Tabel 5. Hasil *One-Way ANOVA Repeated Measures* Kelompok B

Parameter	Pretest	Posttest	Follow-up
Mean	92.57	50.57	46.86
Std. Deviation	3.910	8.619	9.616
F (2,12)	213.495		
p	<0,01		

Hasil analisis perbandingan (*pairwise*) juga menunjukkan besaran nilai perolehan pada pengukuran *academic anxiety* (Tabel 6. dan Gambar 4.). Besaran nilai penurunan *academic anxiety* dari efektivitas konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *active music therapy* pada *pretest vs posttest* (MD = 42.000, SE = 2.726, p < 0.01). Kemudian, pada *pretest vs follow-up* (MD = 45.714, SE = 2.643, p < 0.01). Pada *posttest vs follow-up* (MD = 3.714, SE = 1.924, p > 0.01).

Tabel 6. Hasil *Pairwise Comparisons* Kelompok B

No.	Perbandingan	MD	SE	p
1.	Pretest vs Posttest	42.000	2.726	<0.01
2.	Pretest vs Follow-up	45.714	2.643	<0.01
3.	Posttest vs Follow-up	3.714	1.924	>0.01



Gambar 4. Estimated Marginal Means Kelompok B

Berdasarkan hasil perolehan, maka dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *active music therapy* secara signifikan dapat

mereduksi *academic anxiety* mahasiswa BK Unika Atma Jaya pada saat *pretest vs posttest*, *pretest vs follow-up*, dan *posttest vs follow-up*.

#### Perbandingan Efektivitas Konseling Kelompok CBT dengan *Passive vs Active Music Therapy*

Berdasarkan hasil uji *Repeated Measures ANOVA* pada *test of within-subjects effect* didapatkan data bahwa kelompok A (dengan teknik *passive music therapy*) dengan  $F=117.505$  dan  $p=0,00<0,01$ , serta kelompok B (dengan teknik *active music therapy*) dengan  $F=213.495$  dan  $p=0,00<0,01$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil *pretest*, *posttest* dan *follow-up* terhadap subyek penelitian. Perbedaan tersebut disebabkan adanya pemberian *treatment* konseling kelompok dengan pendekatan CBT melalui teknik *passive* dan *active music therapy*. Perbedaan efektivitas antara konseling CBT dengan teknik *passive* dan *active music therapy* dalam mereduksi *academic anxiety* mahasiswa dapat dilihat pada tabel 7. berikut:

**Tabel 7. Perbandingan Repeated Measures Academic Anxiety Mahasiswa Kelompok Passive dan Active Music Therapy**

Subjek	Pretest	Posttest	Follow-up	F	p
Passive Music	94.71	47.71	53.86	117.505	<0.001
Active Music	92.57	50.57	53.86	213.495	<0.001

Dari plot perbandingan pereduksian *academic anxiety* kelompok A dan B di bawah, diperoleh hasil tingkat *academic anxiety* mahasiswa pada kelompok A (dengan teknik *passive music therapy*) pada saat pelaksanaan *pretest* ( $M=94.71$ ,  $SD=5.407$ ) lebih tinggi secara signifikan di bandingkan pada saat *posttest* ( $M=47.71$ ,  $SD=4.836$ ), dan pada saat *follow up* ( $M=53.86$ ,  $SD=8.295$ ), walaupun ada kenaikan sedikit *academic anxiety* mahasiswa dari pada saat *posttest* ke *follow-up* ( $MD= - 6.143$ ,  $SE=3.011$ ). Temuan ini sejalan dengan prediksi  $H_a$  yang menyatakan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik *passive music therapy* efektif untuk mereduksi *academic anxiety* mahasiswa.

Selanjutnya, kelompok B (dengan teknik *active music therapy*) pada saat pelaksanaan *pretest* ( $M=92.57$ ,  $SD=3.910$ ) lebih tinggi secara signifikan dibandingkan

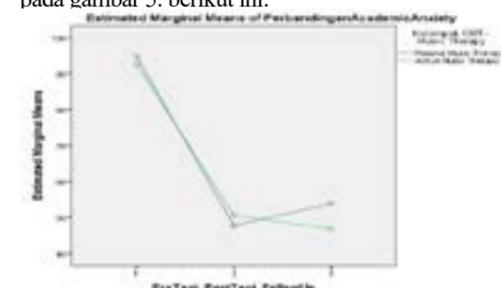
pada saat *posttest* ( $M=50.57$ ,  $SD=8.619$ ), dan pada saat *follow-up* ( $M=46.86$ ,  $SD=9.616$ ). Pada kelompok ini, terjadi penurunan kembali *academic anxiety* mahasiswa dari pada saat *posttest* ke *follow-up* ( $MD=3.714$ ,  $SE=1.924$ ). Temuan ini juga sejalan dan menjawab prediksi  $H_a$  yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat keefektifan antara konseling kelompok CBT dengan teknik *passive music therapy* dan *active music therapy* terhadap *academic anxiety* mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Berdasarkan tabel 7. di atas juga dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan keefektifan konseling kelompok CBT menggunakan teknik *passive music therapy* dan *active music therapy* dalam mereduksi *academic anxiety* mahasiswa. Hal tersebut dapat diketahui dengan adanya nilai  $z$  pada *pretest* ( $z=-0.770$ ), *posttest* ( $z=-0.512$ ), dan *follow-up* ( $z=-1.407$ ). Lebih lanjut untuk melihat perbedaan yang signifikan pada pengukuran pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel 8. berikut ini.

**Tabel 8. Pairwise Comparisons Academic Anxiety Mahasiswa Kelompok Passive dan Active Music Therapy**

Kelompok	Perbandingan	MD	SE	P
Passive Music	Pretest vs Posttest	47.000	2.795	.000
	Pretest vs Follow-up	40.857	4.056	.000
	Posttest vs Follow-up	-6.143	3.011	.262
Active Music	Pretest vs Posttest	42.000	2.726	.000
	Pretest vs Follow-up	45.714	2.643	.000
	Posttest vs Follow-up	3.714	1.924	.305

Pada tabel 8. dapat diketahui bahwa pada *pretest vs posttest*, *passive music therapy* ( $MD=47.000$ ) lebih efektif untuk mereduksi *academic anxiety* dibandingkan dengan *active music therapy* ( $MD=42.000$ ). Pada *pretest vs follow-up*, *active music therapy* ( $MD=45.714$ ) lebih efektif untuk mereduksi *academic anxiety* dibandingkan dengan *passive music therapy* ( $MD=40.857$ ). Selanjutnya pada *posttest vs follow-up*, *active music therapy* ( $MD=3.714$ ) lebih efektif untuk mereduksi *academic anxiety* dibandingkan dengan *passive music therapy* yang mengalami kenaikan *academic anxiety* ( $MD=-6.143$ ) setelah dua minggu diberikan *treatment*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 5. berikut ini:



**Gambar 5. Plot Perbandingan pereduksian Academic Anxiety kelompok Passive dan Active Music Therapy**

Berdasarkan gambar 5. maka dapat dilihat perbandingan konseling kelompok CBT dengan menggunakan teknik *passive* dan *active music therapy* dalam mereduksi *academic anxiety* mahasiswa. Dari tabel 8 dan gambar 5. dapat dilihat bahwa konseling kelompok CBT dengan menggunakan teknik *passive music therapy* lebih efektif untuk mereduksi *academic anxiety* pada saat *pretest vs posttest*. Sementara, pada *pretest vs follow-up* dan *posttest vs follow-up*, *active music therapy* lebih efektif dalam mereduksi *academic anxiety* mahasiswa dibandingkan dengan *passive music therapy*.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui *passive* dan *active music therapy* memberikan efek penurunan pada *simptom academic anxiety* mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini juga didukung oleh hasil wawancara di mana penurunan tingkat *academic anxiety* yang dirasakan oleh para subyek terjadi setelah mengikuti konseling CBT dengan teknik *passive* dan *active music therapy*. Hasil penelitian ini sangat mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Skudrzyk et al. (2009), bahwa penggunaan musik dalam proses konseling dapat secara efektif membantu individu memahami perkembangan emosi dan kognitif mereka. Individu dapat mendengarkan lagu, ataupun memainkan alat musik secara aktif. Melalui musik, konselor dapat membuat proses konseling menjadi lebih menarik dan efektif. Senada juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Bradley et al. (2008) bahwa melalui musik dapat membantu konselor dan konseli dalam melakukan reframing ide, memfokuskan perspektif, eksternalisasi emosi, dan memperdalam pemahaman dari sebuah pengalaman atau masalah.

Penggunaan musik dalam proses konseling memiliki banyak manfaat yang terapeutik. Gladding (2016) juga mengungkapkan bahwa salah satu strategi konseling untuk mengurangi, menurunkan dan mengatasi kecemasan dan ketegangan emosi adalah berupa teknik relaksasi melalui terapi musik. Teknik relaksasi merupakan *coping skill* yang efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan. Keberadaan musik sebagai media terapi ini merupakan salah satu fenomena yang menarik untuk dikaji dan dikembangkan. Musik digunakan sebagai media untuk menenangkan, dan membantu konseli untuk merasa nyaman, sehingga proses konseling menjadi lebih efektif (Capuzzi & Gross, 2011; Sharf, 2015; Situmorang, 2017a, 2017b, 2018; White & Davis, 2011).

Temuan penelitian ini juga semakin mendukung temuan yang dilakukan para peneliti lain yang telah membuktikan efektivitas integrasi *music therapy* dengan pendekatan CBT dalam proses konseling, diantaranya Rogers et al. (2007) yang secara eksplisit mengintegrasikan keduanya, selain itu juga Fredenburg dan Silverman (2014), Hui-Chi Li et al. (2015), Vargas (2015), Zhang et al. (2017) yang secara implisit mengintegrasikan *music*

*therapy* dengan pendekatan CBT. Dalam kelompok *passive music therapy*, penelitian ini mampu membantu subyek penelitian untuk menyadari kecemasan yang dialami, kemudian subyek penelitian dapat mengevaluasi kecemasannya tersebut berdasarkan pengalaman masa lalunya yang tidak menyenangkan. Selanjutnya, subyek penelitian diajak untuk berdamai dengan pengalaman masa lalunya tersebut, dan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki agar dapat menyelesaikan skripsi dengan baik melalui aktivitas mendengarkan musik secara reseptif/pasif dengan guided imagery (Situmorang, 2018).

Sementara, dalam kelompok *active music therapy*, penelitian ini dapat membantu subyek penelitian untuk mampu menyadari pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan *academic anxiety* yang dialami, kemudian subyek penelitian dapat mengevaluasi pikiran yang menyebabkan *academic anxiety* tersebut, dan selanjutnya subyek penelitian dapat bereksplorasi untuk mengubah pikiran negatif tentang dirinya dan lingkungannya melalui aktivitas musik secara aktif, yaitu menciptakan lagu (composing), improvisasi, dan re-creating music (Situmorang, 2018).

Secara ilmiah, musik dapat mempengaruhi tubuh, pikiran dan emosi, sehingga dapat memberikan ketenangan dan kedamaian ketika aktivitas mental meningkat sekaligus dapat mengurangi tekanan akibat keadaan stres atau cemas (Djohan, 2006). Keadaan tersebut mempengaruhi bagian otak manusia yang berhubungan dengan proses emosional terutama pada bagian hipotalamus (Vianna, Barbosa, Carvalhaes, & Cunha, 2012). Seorang individu yang mengalami *anxiety* disebabkan oleh produksi hormon tiroksin yang tinggi dalam otak manusia. Seseorang yang mengalami proses emosional yang negatif akan merangsang hipotalamus memproduksi hormon tiroksin yang tinggi.

Hal tersebut yang menyebabkan individu mudah lelah, mudah cemas, mudah tegang, mudah takut, dan susah tidur, sehingga keadaan individu menjadi kurang optimal. Untuk menanggulangi hal tersebut, menurut Mucci & Mucci (2002) seseorang harus dapat menyeimbangkan diri dalam setiap kondisi yang dialami. Otak manusia memiliki empat morfin alami tubuh yaitu hormon positif yang dapat meredakan penyakit dan membuat hidup menjadi bahagia. Morfin tersebut yaitu hormon endorphen, dopamin, serotonin, dan oksitosin. Fungsi dari morfin-morfin alami tersebut dapat membuat tubuh menjadi lebih rileks, sehingga dapat mereduksi kecemasan atau stres.

Wigram, Pedersen, & Bonde (2002) menjelaskan bahwa salah satu intervensi untuk meningkatkan produksi hormon endorphen dan serotonin ialah dengan melakukan relaksasi melalui mendengarkan musik. Secara psikologis, musik memiliki hubungan yang positif dalam kehidupan manusia. Musik, dapat membuat seseorang menjadi lebih rileks, mengurangi stres, menimbulkan rasa aman dan sejahtera, meningkatkan rasa bahagia, dan membantu

melepaskan rasa sakit (Djohan, 2006). Hal ini diperkuat juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Laura, Sylvie, dan Aurore (2015) dan Zarate (2016) bahwa musik dapat meningkatkan produksi hormon endorphin dan serotonin yang mengakibatkan seorang individu dapat merasa lebih bahagia dan mereduksi kecemasan yang dialami.

Mayoritas subyek mengatakan setelah mendengarkan musik secara pasif dan memainkan musik secara aktif, para subyek merasa lebih rileks, tenang, damai, nyaman, sehingga tidak merasa cemas, khawatir, bingung dan yang terpenting yaitu dapat membantu dan memotivasi untuk mengerjakan skripsi tanpa menunda-nunda. Hal ini senada dengan pendapat Djohan (2006) dan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bibb, Newton, dan Newton (2015), Fox dan McKinney (2015), Gutiérrez dan Camarena (2015), Hatice Çiftçi dan Öztunç (2015), Lilley, Oberle, dan Thompson (2014), Rosanty (2014), Situmorang (2018), yang menjelaskan bahwa mendengarkan dan memainkan musik secara umum dapat digunakan untuk menyembuhkan stres atau kecemasan, karena musik memiliki kekuatan untuk menciptakan keadaan relaksasi pada individu sehingga keadaan rileks ini menyebabkan terjadinya keseimbangan metabolisme tubuh dan hormonal.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap kelompok A (*passive music therapy*) dan kelompok B (*active music therapy*) untuk mereduksi *academic anxiety*, terdapat perbedaan efektivitas bahwa pada *pretest vs posttest*, *passive music therapy* lebih efektif untuk mereduksi *academic anxiety* dibandingkan dengan *active music therapy*. Pada *pretest vs follow-up*, *active music therapy* lebih efektif untuk mereduksi *academic anxiety* dibandingkan dengan *passive music therapy*. Selanjutnya pada *posttest vs follow-up*, *active music therapy* lebih efektif untuk mereduksi *academic anxiety* dibandingkan dengan *passive music therapy* yang mengalami kenaikan *academic anxiety* setelah dua minggu diberikan *treatment*. Perbedaan efektivitas ini senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Laura & Aurore (2015) menyatakan bahwa terapi musik aktif lebih efektif dalam mengobati gangguan kecemasan dan depresi yang dialami oleh pasien.

Hal tersebut juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Atiwannapat et al. (2016) yang menyatakan bahwa pengurangan gejala *major depressive disorder* sedikit lebih besar pada kelompok terapi musik aktif dibandingkan dengan kelompok terapi musik pasif. Selain itu juga, ada penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ilie (2013) yang menunjukkan bahwa kelompok peserta yang bermain musik mengalami penurunan yang signifikan dalam kadar kortisol dibandingkan dengan mereka yang hanya duduk dalam diam (kelompok yang mendengarkan musik). Namun, seperti yang diharapkan, peserta dalam kelompok yang mendengarkan musik menunjukkan penurunan yang signifikan juga dalam kadar kortisol walaupun tidak sebesar kelompok yang bermain musik.

Pada kelompok A (*passive music therapy*), semua anggota kelompok mengalami penurunan *academic anxiety* secara drastis pada saat *pretest vs posttest*. Namun pada saat *pretest vs follow-up*, hanya terlihat ada satu subyek saja yang mengalami perubahan yang sangat mencolok dan subyek yang lainnya tidak mengalami penurunan, malah terlihat peningkatan *academic anxiety*. Subyek yang tampak mencolok yaitu subjek RC yang mengalami penurunan tingkat *academic anxiety* cukup tinggi saat *posttest vs follow up*. Hal ini menandakan bahwa efek dari *passive music therapy* yang dirasakan subyek RC bertahan dalam jangka waktu yang lama, selain itu didukung juga oleh intensitas subyek dalam mendengarkan musik selama dua minggu sebanyak tiga kali.

Menurut Berlyne (dalam Djohan, 2010) salah satu faktor yang terkait ketika seseorang mendengarkan dan memainkan musik adalah familiaritas, jadi semakin sering seseorang mendengarkan dan memainkan musik, maka nilai hedonisnya akan semakin meningkat. Sementara, pada keenam subyek yang lainnya tampak mengalami kenaikan skor *academic anxiety* saat *posttest vs follow-up*. Hal ini menunjukkan bahwa *passive music therapy* yang dirasakan oleh keenam subyek lainnya tidak bertahan dalam jangka waktu yang lama dan jika dilihat dari intensitas dalam mendengarkan musik, keenam subyek mendengarkan musik dalam jumlah yang cukup sedikit selama dua minggu.

Berbeda halnya dengan yang terjadi pada kelompok B (*active music therapy*), semua anggota kelompok mengalami penurunan *academic anxiety* secara drastis pada saat *pretest vs posttest*. Namun, pada saat *pretest vs follow-up*, hanya terlihat ada satu subyek saja yang mengalami perubahan yang sangat mencolok dan subyek yang lainnya tidak mengalami peningkatan, malah terlihat penurunan *academic anxiety*. Subyek yang tampak mencolok yaitu subjek BKK yang mengalami peningkatan tingkat *academic anxiety* saat *post test vs follow up*. Hal ini menandakan bahwa efek dari *active music therapy* yang dirasakan subyek BKK tidak dapat bertahan dalam jangka waktu yang lama, selain itu didukung juga oleh kurangnya subyek dalam memainkan musik selama dua minggu.

Menurut Berlyne (dalam Djohan, 2010) salah satu faktor yang terkait ketika seseorang mendengarkan dan memainkan musik adalah familiaritas, jadi semakin sering seseorang mendengarkan dan memainkan musik, maka nilai hedonisnya akan semakin meningkat. Satu subyek yang tidak mengalami peningkatan ataupun penurunan (stabil) pada saat *pretest vs follow-up* yaitu subyek ST. Hal ini menunjukkan bahwa efek dari *active music therapy* yang dirasakan subyek dalam jangka waktu pendek dan masih bertahan lama sampai *follow-up* (dua minggu). Sedangkan pada kelima subyek yang lainnya tampak mengalami penurunan skor *academic anxiety* pada saat *posttest vs follow-up*. Hal ini menunjukkan bahwa *active music therapy* yang dirasakan oleh kelima subyek lainnya

tidak hanya bertahan dalam jangka waktu yang pendek dan jika dilihat dari intensitas dalam memainkan musik, kelima subyek memainkan musik dalam jumlah yang bervariasi selama dua minggu.

## SIMPULAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa melalui konseling kelompok pendekatan CBT dengan teknik *passive music therapy* dan *active music therapy* dapat secara efektif mereduksi *academic anxiety* mahasiswa BK Unika Atma Jaya. Berdasarkan hal tersebut, temuan penelitian ini dapat memberikan pemahaman baru bagi perkembangan keilmuan psikologi dan konseling di Indonesia, bahwa penggunaan pendekatan konseling konvensional yang diintegrasikan dengan *music therapy* terbukti efektif dalam mereduksi *academic anxiety* mahasiswa penyusun skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Atiwannapat, P., Thaipsisuttikul, P., Poopityastaporn, P., Katekaew, W. (2016). Active versus receptive group music therapy for major depressive disorder—A pilot study. *Complementary therapies in medicine*, 26, 141-145.
- Baker, F. A., Gleadhill, L. M., & Dingle, G. A. (2007). Music therapy and emotional exploration: Exposing substance abuse clients to the experiences of non-drug-induced emotions. *The Arts in Psychotherapy*, 34(4), 321-330.
- Bibb, J., Castle, D., & Newton, R. (2015). The role of music therapy in reducing post meal related anxiety for patients with anorexia nervosa. *Journal of eating disorders*, 3(1), 50.
- Bradley, L. J., Whiting, P., Hendricks, B., Parr, G., & Jones Jr, E. G. (2008). The use of expressive techniques in counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(1), 44-59.
- Capuzzi, D., & Gross, D. R. (2011). *Counseling and psychotherapy: Theories and intervention* (5th ed.). New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Çiftçi, H., & Öztunç, G. (2015). The effect of music on comfort, anxiety and pain in the intensive care unit: a case in Turkey. *International Journal of Caring Sciences*, 8(3), 594.
- Djohan. (2010). *Respon emosi musikal*. Bandung: Lubuk Agung.
- Fox, E. I., & McKinney, C. H. (2015). The Bonny method of guided imagery and music for music therapy interns: A survey of effects on professional and personal growth. *Music Therapy Perspectives*, 34(1), 90-98.
- Fredenburg, H. A., & Silverman, M. J. (2014). Effects of cognitive-behavioral music therapy on fatigue in patients in a blood and marrow transplantation unit: A mixed-method pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 433-444.
- Gibson, R. L., Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan konseling* (ed. 7). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gladding, S. T. (2016). *The creative arts in counseling*. John Wiley & Sons.
- Gutiérrez, E. O. F., & Camarena, V. A. T. (2015). Music therapy in generalized anxiety disorder. *The Arts in Psychotherapy*, 44, 19-24.
- Ilie, G. (2013). Effects of individual music playing and music listening on acute-stress recovery. *Canadian Journal of Music Therapy*, 19(1), 23-46.
- Laura, D., Sylvie, J., & Aurore, S. (2015). The effects of music therapy on anxiety and depression. *Ann Depress Anxiety*, 2(4), 1057.
- Lilley, J. L., Oberle, C. D., & Thompson Jr, J. G. (2014). Effects of music and grade consequences on test anxiety and performance. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 24(2), 184.
- Mucci, R., & Mucci, K. (2002). *The healing sound of music*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum.
- Ottens, A. J. (1991). *Coping with academic anxiety*. The Rosen Publishing Group.
- Rogers, D. R., Ei, S., Rogers, K. R., & Cross, C. L. (2007). Evaluation of a multi-component approach to cognitive-behavioral therapy (CBT) using guided visualizations, cranial electrotherapy stimulation, and vibroacoustic sound. *Complementary therapies in clinical practice*, 13(2), 95-101.
- Rosanty, R. (2014). Pengaruh musik mozart dalam mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3(2), 71-78.
- Sharf, R. S. (2015). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning.
- Situmorang, D. D. B. (2016). Hubungan antara potensi kreativitas dan motivasi berprestasi mahasiswa program studi bimbingan dan konseling angkatan 2010 FKIP Unika Atma Jaya. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 1(1), 6-9.
- Situmorang, D. D. B. (2017). Efektivitas pemberian layanan intervensi music therapy untuk mereduksi *academic anxiety* mahasiswa terhadap skripsi. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 2(1), 4-8.
- Situmorang, D. D. B. (2018). Keefektifan Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Dengan Teknik Passive dan Active Music Therapy terhadap *Academic Anxiety* dan Self-efficacy. Unpublished master's thesis). Program

- Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- Situmorang, D. D. B. (2018). Mahasiswa mengalami academic anxiety terhadap skripsi? Berikan konseling cognitive behavior therapy dengan musik. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 3(2), 31-42.
- Skudrzyk, B., Zera, D. A., McMahon, G., Schmidt, R., Boyne, J., & Spannaus, R. L. (2009). Learning to relate: Interweaving creative approaches in group counseling with adolescents. *Journal of Creativity in Mental Health*, 4(3), 249-261.
- Vargas, M. E. R. (2015). Music as a resource to develop cognition. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 174, 2989-2994.
- Vianna, M. N., Barbosa, A. P., Carvalhaes, A. S., & Cunha, A. J. (2011). Music therapy may increase breastfeeding rates among mothers of premature newborns: a randomized controlled trial. *Jornal de Pediatria*, 87(3), 206-212.
- White, S. D., & Davis, N. L. (2011). *Integrating the expressive arts into counseling practice (Theory-based interventions)*. New York: Springer Publishing Company.
- Wibowo, M. E. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Pers.
- Zarate, R. (2016). Clinical Improvisation and its effect on anxiety: A multiple single subject design. *The Arts in Psychotherapy*, 48, 46-53.
- Zhang, Y., Cai, J., An, L., Hui, F., Ren, T., Ma, H., & Zhao, Q. (2017). Does music therapy enhance behavioral and cognitive function in elderly dementia patients? A systematic review and meta-analysis. *Ageing research reviews*, 35, 1-11.